Extracción de la leche materna mientras el bebé está internado (Spanish)

Después de dar a luz, el cuerpo está en condiciones de producir leche cuando los senos se estimulan. Si su bebé no puede mamar directamente del pecho, le ayudaremos a producir y mantener una buena cantidad de leche.

¿Cómo se fomenta la producción de leche?

Use un extractor eléctrico y accesorios para sacarse leche de los dos pechos al mismo tiempo. Siga las instrucciones del fabricante y pídale ayuda a la enfermera de ser necesario. Si no tiene en casa un extractor de leche, avísele a la enfermera.

Antes de sacarse la leche, lávese las manos para evitar que se contamine con microbios. Debe comenzar a usar el extractor lo más pronto posible después de dar a luz. Si se demora, será más difícil producir suficiente leche.

¿Con qué frecuencia se debe usar el extractor?

En las primeras dos semanas, hay que sacarse leche cada dos a tres horas durante el día y por lo menos una vez durante la noche. Ésta sería la frecuencia con la que su hijo tomaría el pecho, de unas ocho a diez veces al día. Lo más importante es la cantidad de veces que extrae la leche en el transcurso de las 24 horas, y no el tiempo que espera entre cada extracción. Cada vez que usa el extractor, su cuerpo recibe una señal para producir más leche.

En los primeros días después del parto, ocupe el extractor por lo menos entre diez y quince minutos por pecho. Cuando ya esté produciendo más leche, deje que el extractor siga estimulando los pechos dos minutos más después de que la leche pare de gotear (un máximo de 30 minutos en total).

Breast pumping: when your baby is in the hospital (English)

After giving birth, your body is ready to produce milk when your breasts are stimulated. If your baby is unable to breastfeed, we will help you develop and maintain a good supply of breast milk

How do I develop my milk supply?

Use an electric breast pump and a double pumping kit. Follow the manufacturer's instructions, and ask the nurse if you need help. If you don't have an electric breast pump at home, check with your nurse.

Before pumping, wash your hands, to keep germs from getting into your milk. Start pumping as soon as possible after your baby's birth. If you wait, it may be harder to develop your supply.

How often should I pump?

For the first two weeks, pump every 2 to 3 hours during the day and at least once during the night. This is as often as your baby would breastfeed, about 8 to 10 times per day. The number of pumpings per 24 hours is most important, not the amount of time between. Each pumping signals your body to make more milk.

In the first few days after birth, pump at least 10 to 15 minutes per breast. As you produce more milk, watch for it to stop dripping and then pump 2 minutes longer, up to a total of 30 minutes.

Vacíe los pechos por completo cada vez que se extraiga leche. Cuando los pechos están vacíos, le envían una señal al cuerpo para que produzca más leche. Los pechos llenos le indican al cuerpo que produzca menos.

¿Dónde se puede usar el extractor eléctrico en el hospital?

Hay un extractor de leche en el cuarto del bebé, pero también hay otras áreas del hospital designadas para sacarse leche. Pregúntele a su enfermera dónde se encuentran.

¿Cuánta leche es suficiente?

La meta es producir de 24 a 30 onzas cada 24 horas y normalmente esto se logra para cuando el bebé tiene de dos a tres semanas de vida. Anote las cantidades para que sepa cuando haya logrado la meta. Consulte el cuadro en la página 7.

¿Cómo se mantiene la producción de leche?

Una vez que produzca suficiente leche, es probable que pueda usar el extractor con menos frecuencia sin que disminuya la cantidad de leche que produce. Intente dormir de cinco a seis horas en la noche. Si puede hacerlo sin que los pechos se le pongan demasiado llenos, tal vez pueda dormir toda la noche. Si lo hace, fíjese en la cantidad de leche que produce, ya que sacarse la leche con menos frecuencia puede disminuir el volumen. **Vacíe por complete los pechos cada vez que utilice el extractor.**

¿Qué es el reflejo de bajada (subida o venida) de la leche?

El reflejo de bajada de leche ocurre cuando los pechos, como respuesta a ciertas señales del sistema nervioso y hormonal, dejan escapar o "bajar" la leche. Esta bajada de leche también se llama "reflejo de salida de leche."

La clave para que la leche baje es que usted pueda **relajarse**, lo cual suele ser más fácil cuando no está cansada o estresada. Aquí mencionamos maneras de mejorar la bajada de leche.

Empty your breasts each time. Empty breasts signal your body to make more milk; full breasts tell your body to make less.

Where can I pump at the hospital?

A breast pump is available in your baby's room. There are also breast-pumping rooms in some areas of the hospital. Ask your nurse for the location.

How much milk is enough?

Your goal is 24 to 30 ounces per 24 hours. You should reach this amount by the time your baby is 2 to 3 weeks old. Write down your amounts so you will know when you've met your goal. See chart on page 7.

Maintain your milk supply

After reaching your goal you may be able to pump less often and still maintain your supply. Try sleeping for one 5 to 6 hour stretch at night. If you can do this without too much breast fullness, you may be able to sleep through the night. Watch your amounts, as pumping less often can cause decreased milk volume. **Be sure to empty your breasts each time you pump.**

What is "let-down"?

Let down is when your breasts release milk, in response to signals from your hormones and nervous system. Let-down is also called the "milk ejection reflex."

Relaxation is the key to let-down. It happens easier if you are not tired or stressed. Here are some ways to enhance let-down.

Fíjese cuál le funciona mejor:

- Tome un baño de agua tibia en la regadera
- Coloque compresas tibias sobre los pechos durante unos minutos
- Busque un lugar cómodo donde pueda extraerla: un sillón, una mecedora, el sofá o la cama
- Use almohadas para apoyar la espalda
- Tenga los accesorios del extractor a mano
- Tenga a mano una bebida sin alcohol que le guste mucho
- Escuche música relajante
- Mire al bebé o fotos de él

Para ayudar con el flujo de la leche, masajee suavemente sus pechos antes de extraerla y mientras lo hace. Comience con una presión suave y poco a poco aumente la presión del extractor hasta que sienta que jala fuerte. Posiblemente no sea necesario ocupar el nivel más alto. La extracción de leche **NO** debe causarle dolor.

¿Cómo se almacena la leche materna?

Cuando sea posible, utilice la leche recién extraída para alimentar al bebé la siguiente vez que le toque comer. Si el bebé no va a tomar la leche en el transcurso de una hora, viértala en un recipiente de plástico que le haya dado el hospital. **Póngale una etiqueta** con el nombre del bebé, la fecha y la hora. Esto es importante para que las enfermeras puedan estar seguras de que la leche pertenece a su bebé. Pídale a la enfermera o a la coordinadora del piso unas etiquetas con la información del bebé y asegúrese de que esté correcta.

Puede refrigerar la leche si la va a usar durante las próximas 48 horas. Si no la va a usar durante ese tiempo, debe ponerla en el congelador. Siempre se debe guardar en la parte de atrás del congelador o del refrigerador, ya que allí es donde la temperatura es más fría y más estable. Cuando traiga leche al hospital, manténgala fría en una pequeña hielera con hielo suelto o bolsas de hielo. El lugar en el que usted guarde la leche determinará el tiempo que ésta se mantiene en buenas condiciones para utilizarse.

Find what works for you:

- a warm shower
- warm packs on your breasts for a few minutes
- a comfortable place to pump: chair, rocking chair, couch or bed
- pillows for good back support
- supplies within easy reach
- a favorite non-alcoholic beverage
- listen to relaxing music
- look at your baby, or at baby's pictures

Before and during pumping, gently massage your breasts to help milk flow. Start your pump on low pressure. Gradually turn up the suction so that you feel a deep pulling sensation. The highest setting may not be needed. Pumping should **not** hurt.

How do I store my milk?

Use your freshly pumped milk for the very next feeding when possible. If your baby will not use the milk within one hour, pour it into a fresh plastic container provided by the hospital. **Label it** with your baby's name, date, and time. This is important so staff can make sure they are giving the right milk to the right baby. Ask your nurse or the unit coordinator for labels printed with your baby's name, and check to make sure they are correct.

Refrigerate milk if it will be used within 48 hours. If not, freeze it. Always store milk in the back of the freezer or refrigerator (where temperature is steadiest and coldest). When you bring milk to the hospital, keep it cool in a small cooler with ice or ice packs.

Consulte el siguiente cuadro.

Lugar donde se almacena	Se conserva por
Refrigerador	48 horas (recién extraída) 24 horas (descongelada)
Congelador sin escarcha que es parte del refrigerador (aprox. 24 ºF o -4 ºC)	4 meses
Congelador de 0 ºF o -18 ºC	hasta un año

How long the milk is usable depends on where you store it.

Milk stored here:	is safe for:
Refrigerator	48 hours (if fresh) 24 hours (if thawed)
Frost-free freezer that is part of your refrigerator (around 24° F)	4 months
Deep freezer at 0° F	up to one year

Para descongelar y entibiar la leche materna
Descongele la leche empezando con la que tiene almacenada desde hace más tiempo. Coloque el recipiente en el refrigerador. Una vez que el hielo se haya derretido, póngale una etiqueta con la fecha y la hora en que la descongeló.

Antes de darle de comer al bebé, caliente la leche en agua tibia. No permita que el agua cubra la tapa. También puede usar este método para descongelar la leche, pero si no la va a usar enseguida, póngala en el refrigerador cuando todavía esté fría. No olvide etiquetarla.

No debe descongelar ni calentar la leche materna en agua caliente ni en el microondas. Esto debilita las propiedades que tiene la leche para combatir las infecciones. Además, calentarla en el microondas puede calentar ciertas áreas más que otras y quemar a su bebé.

¿Cómo se deben limpiar los accesorios del extractor?

Cada extractor con accesorios viene con un manual de instrucciones donde se indica cómo limpiar la máquina y los accesorios.

Use solamente accesorios limpios cuando extraiga la leche para evitar que se contamine con microbios.

Thawing and warming breast milk
Thaw frozen milk using oldest first. Put the container in the refrigerator. Once all the ice crystals are melted, label with thawing date and time.

Before feeding your baby, warm the milk in lukewarm water. Don't let water cover the lid. You may also use this method to thaw milk, but if you won't be using it right away, move it to the refrigerator while still cold, and label it.

Do not thaw or warm breast milk in hot water or the microwave. This weakens the milk's infection-fighting properties and microwaving causes hot pockets that can burn your baby.

How should I clean the pump kit?

Each pump kit comes with a manufacturer's booklet containing instructions for cleaning your pump and pump kit.

Use only clean parts for each pumping to prevent germs from getting into the milk.

Límpielos después de cada extracción.

1. Separe las piezas que entran en contacto con la leche. Si está usando los accesorios de la marca Medela®, separe y limpie la válvula amarilla y la membrana blanca.

2. Enjuague las piezas en agua fría para quitar las proteínas de la leche.
3. Lávelas en agua tibia con un detergente líquido suave.
4. Enjuague muy bien con agua limpia.
5. Déjelas secar al aire sobre una toalla limpia o sobre toallas de papel, y cúbralas con otra toalla. Pídale a la enfermera un recipiente de plástico para lavar y guardar las piezas.

Nota: Después de extraer la leche, deje que el extractor siga prendido por unos minutos, para que las mangueras de plástico se sequen por dentro.

¿Qué más necesito saber?

Los estudios demuestran que cuando hay contacto directo de piel a piel entre madre y bebé, la lactancia es más exitosa. Si la condición del bebé lo permite, trate de pasar tiempo así diariamente. Consulte la página sobre los cuidados canguro o contacto piel a piel, en el manual *El cuidado de su hijo pequeño.*

Estimular los pechos con el extractor no sólo le ayuda a producir más leche, sino que también ayuda a la matriz (el útero) a reducir su tamaño y disminuye el sangrado.

Cuide su salud para que tenga suficiente leche:

- Lleve una alimentación normal y saludable. Puede ser que su cuerpo necesite 500 calorías más al día que antes de estar embarazada. Un sándwich y un vaso de leche proporcionan alrededor de 500 calorías.

Clean parts after every pumping session:

1. Separate the parts that come in contact with the milk. If using the Medela® attachment kit, separate the yellow valve and white membrane.

2. Rinse the parts in cool water to remove milk protein.
3. Wash the parts in warm soapy water with a mild liquid detergent.
4. Rinse in clear water.
5. Air-dry on a clean towel or paper towels, covered with another towel. Ask your nurse for a plastic basin to wash and store your pump kit parts.

Note: After pumping, let the pump run for a few minutes, to dry the inside of the tubing.

What else do I need to know?

Studies show that skin-to-skin care increases breastfeeding success. Try to do it daily if your baby's condition allows. See the page on skin-to-skin care (Kangaroo Care) in the manual, *Caring for your Baby*.

Pumping your breasts not only helps you make milk, it helps your uterus (womb) shrink and decreases bleeding.

Stay healthy to keep up your milk supply:

- Eat a normal healthy diet. Your body may need up to 500 calories more per day than before you were pregnant. A sandwich and a glass of milk provide about 500 calories.

- Tome suficiente agua para calmar la sed. Está tomando suficiente agua si la orina tiene un color amarillo claro.
- Descanse lo suficiente.

Al bañarse, lávese los pechos con agua solamente y séquelos con una toalla sin refregar. No use jabón ni crema en los pechos ya que tienden a resecar o irritar la piel.

Si el extractor lo comparte con otras personas, límpielo con toallas desinfectantes antes de usarlo. Utilice guantes desechables para que el desinfectante no entre en contacto ni con sus manos ni con los pechos.

Cuando ya vayan a dar de alta al bebé, pídale a la enfermera que revise el congelador para que se lleve a casa la leche que quede.

¿Cuándo se debe solicitar ayuda?

Avísele a la enfermera si:

- tiene dolor en los pechos
- le duele extraer la leche con la máquina
- tiene alguna preocupación sobre la cantidad de leche que produce

¿Tiene más preguntas?

Esta hoja informativa sólo le ofrece información general; no es específica para su hijo. Si tiene alguna pregunta mientras está en el hospital, consulte a la enfermera o a la especialista en lactancia.

Después de que el bebé sea dado de alta, si tuviera alguna pregunta, haga una cita con el médico, la enfermera pediatra o la especialista en lactancia.

La Liga de La Leche Internacional también ofrece apoyo y ayuda a las mamás que están amamantando: 1-800-525-3243, www.llli.org

- Drink enough water to satisfy thirst. You are drinking enough if your urine is a light yellow.
- Get enough rest.

While bathing or showering wash your breasts with water only and pat dry. Avoid soap and lotion on your breasts; they tend to be drying or cause irritation.

If using a pump that is used by others, clean the pump with disinfectant wipes before use. Wear disposable gloves to keep the disinfectant off your hands and breasts.

When your baby is ready to go home, ask the nurse to check the freezer for any of your milk so you can take it home.

When should I ask for help?

Ask your nurse if:

- you have breast pain.
- pumping hurts.
- you are worried about your milk supply.

Questions?

This sheet is not specific to you and your baby, but provides general information. If you have any questions while at Children's, please ask the nurse or lactation specialist:

Children's – Minneapolis	612-813-7654
Children's - St. Paul	651-220-7126

After your baby goes home, if you have any concerns, make an appointment with your baby's doctor, nurse practitioner, or a lactation consultant.

La Leche League International is also available to provide help and support to breastfeeding mothers. 1-800-525-3243, www.llli.org

Registro diario de extracción *(Breast pumping log)*

Anote las veces que utilice el extractor y la cantidad de leche que extraiga para alcanzar la meta de 24 a 30 onzas de leche al día. *(Use this pumping log to help you reach your goal of 24 to 30 ounces per day.)*
Para imprimir más copias de este formulario, vaya al sitio web www.childrensmn.org/A-Z

Fecha _____ Contacto piel a piel (márquelo si lo tuvo) ____ Cantidad total en 24 horas _____
(Date) *(Skin-to-skin care - check if done)* *(24 hour milk total)*

Hora *(Time of day)*										
Minutos que usó el extractor *(Minutes of pumping)*										
Cantidad de leche *(Amount of milk)*										

Fecha _____ Contacto piel a piel (márquelo si lo tuvo) ____ Cantidad total en 24 horas _____
(Date) *(Skin-to-skin care - check if done)* *(24 hour milk total)*

Hora *(Time of day)*										
Minutos que usó el extractor *(Minutes of pumping)*										
Cantidad de leche *(Amount of milk)*										

Fecha _____ Contacto piel a piel (márquelo si lo tuvo) ____ Cantidad total en 24 horas _____
(Date) *(Skin-to-skin care - check if done)* *(24 hour milk total)*

Hora *(Time of day)*										
Minutos que usó el extractor *(Minutes of pumping)*										
Cantidad de leche *(Amount of milk)*										

Fecha _____ Contacto piel a piel (márquelo si lo tuvo) ____ Cantidad total en 24 horas _____
(Date) *(Skin-to-skin care - check if done)* *(24 hour milk total)*

Hora *(Time of day)*										
Minutos que usó el extractor *(Minutes of pumping)*										
Cantidad de leche *(Amount of milk)*										

Fecha _____ Contacto piel a piel (márquelo si lo tuvo) ____ Cantidad total en 24 horas _____
(Date) *(Skin-to-skin care - check if done)* *(24 hour milk total)*

Hora *(Time of day)*										
Minutos que usó el extractor *(Minutes of pumping)*										
Cantidad de leche *(Amount of milk)*										

Fecha _____ Contacto piel a piel (márquelo si lo tuvo) ____ Cantidad total en 24 horas _____
(Date) *(Skin-to-skin care - check if done)* *(24 hour milk total)*

Hora *(Time of day)*										
Minutos que usó el extractor *(Minutes of pumping)*										
Cantidad de leche *(Amount of milk)*										